

## A ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL FRENTE À AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES

### NUTRITIONAL COUNSELING AGAINST SELF-PERCEIVED BODY IMAGE OF ADOLESCENTS

Bruna Melo Moraes De Souza<sup>1</sup>; Luana Da Silva Coelho<sup>2</sup>; Tatiana Silveira Feijó Cardozo<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Acadêmicas de Nutrição, Escola de Ciências da Saúde – UNIGRANRIO

<sup>3</sup>Docente do Curso de Nutrição, Escola de Ciências da Saúde – UNIGRANRIO

#### RESUMO

A pesquisa teve como objetivo utilizar a orientação nutricional como estratégia de prevenção aos transtornos alimentares em adolescentes. Foi realizada através da aplicação de um questionário direcionado aos adolescentes e seguido de atividades educativas e orientação nutricional. Os resultados foram tabulados em forma de gráficos e tabelas pelo programa Microsoft Excel 2007. Responderam ao questionário 32 adolescentes, sendo 53,12% do sexo feminino e 46,80% do sexo masculino. A média de idade foi de 15,8 anos. A realização de dieta para emagrecimento foi de 62,5%, sendo 6,25% com objetivo de ganho de peso, 31,25% com objetivo de ganho de massa muscular. A prática de dietas foi afirmada por 50% dos participantes, porém 68,75% apresentavam eutrofia segundo os pontos de corte da Organização Mundial de Saúde. As prescrições de dietas foram 56,25% por autoprescrição e com 81,25% para fins estéticos, 12,5% por motivos de saúde e 6,25% por outro motivo (jiu-jitsu). Devido ao baixo índice de transtornos alimentares identificados no grupo estudado, o tema da palestra e do jogo educativo desenvolvido com os estudantes foi com o tema “Alimentação Saudável na Adolescência”. Através desta pesquisa pode-se atentar aos adolescentes sobre os transtornos alimentares e a importância da necessidade nutricional da faixa etária através da orientação nutricional.

**Palavras-chave:** Dietas; Adolescentes; Transtornos Alimentares.

#### ABSTRACT

The research aimed to use nutritional counseling as a prevention strategy for eating disorders in teenagers. The study was performed using a questionnaire aimed for teenagers and will be followed by educational activities and nutritional counseling that will reinforce the importance of a balanced diet during adolescence. The results were tabulated in the form of

graphs and charts by using Microsoft Excel 2007. 32 adolescents completed the questionnaire, 53.12% of them female and 46.80% male. The average age was 15.8. The amount of teenagers who had dieted for weight loss was 62.5%, 6.25% in order to gain weight, 31.25% in order to gain muscle mass, and of the 50% who reported having dieted, 68, 75% presented eutrophy according to the cutoff points of the World Health Organization. The prescriptions of the surveyed teenagers' diets were of 56.25% through self-prescription, 81.25% for aesthetic purposes, 12.5% for health reasons and 6.25% for other reasons (jiu-jitsu). Due to the low incidence of eating disorders identified in the study group, the theme of lecture and educational game was developed with the students the theme was about "Healthy Eating in Adolescence." Through this research can be alert to teens about eating disorders and the importance of the nutritional need of the age through nutritional guidance.

**Keywords:** *Diets; Teenagers; Eating Disorders.*

## **INTRODUÇÃO**

Em geral, a adolescência inicia-se com as mudanças corporais da puberdade e termina com a inserção social, profissional e econômica na sociedade adulta (FERREIRA; FARIAS; SILVARES, 2010). Com o surgimento da puberdade ocorre um maior acúmulo de gordura corporal no sexo feminino, o que, muitas vezes, pode desencadear uma maior insatisfação com a imagem corporal (CAMPAGNA; SOUZA, 2007). E como consequência dos novos padrões de beleza nos dias de hoje, não é difícil encontrar adolescentes em busca do corpo perfeito e para tal objetivo são capazes de fazer de estratégias radicais.

Por ser a fase de maior velocidade no crescimento estatural, o adolescente apresenta uma demanda energética elevada e a alimentação deve ser adequada tanto em qualidade quanto em quantidade para atender às necessidades nutricionais específicas desse período da vida. Mesmo estando cientes que é através de uma alimentação equilibrada e da realização de exercícios físicos concomitantemente que pode-se obter um corpo perfeito, as adolescentes quando desejam perder peso obtam por realizar dietas de emagrecimento (BRAGA; MOLINA; CADE, 2007).

As dietas “da moda”, práticas alimentares populares e temporárias, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas carecem de um conhecimento científico, são uma das mais utilizadas por elas, o que é um grande erro, uma vez que essas dietas não oferecem suporte calórico, muito menos o aporte de macro e micronutrientes necessários para essa faixa etária. Quando divulgadas em revistas não científicas recomendam o uso de planos alimentares com

restrição energética extrema, como exemplos as famosas “dieta da sopa”, a “dieta da Lua”, a “dieta do tipo sanguíneo” entre outras (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

É fácil encontrar essas dietas em revistas que veem trazendo uma simbologia de que a beleza física proporciona poder, modernidade e auto controle. Em uma época onde há intensa preocupação com o padrão de beleza físico, encontramos atitudes e comportamento alimentares preocupantes e problemáticos relativo ao medo da “gordura” e, conseqüentemente, uma verdadeira obsessão desenvolvida principalmente por mulheres em relação às dietas e a magreza, verifica-se um significativo aumento de bulimia e anorexia nos dias de hoje, pois os especialistas afirmam que as dietas rigorosas desempenham papel fundamental (embora não seja o único) no desencadeamento dos transtornos do comportamento alimentar. Infelizmente não existem métodos eficazes de prevenir esses transtornos, bulimia e anorexia nervosas, seria necessária uma mudança na sociedade de certos valores estéticos ligados ao culto da do corpo e a magreza (APETITO *et al.*, 2010; CARVALHO, 2008). Como estratégia, há a educação nutricional, pois a aprendizagem consequente dessa educação influencia os hábitos alimentares dos indivíduos ao decorrer da vida. As questões relacionadas à alimentação e nutrição têm grande importância mundial e têm sido cada vez mais discutidas. Assim, foram criadas diversas propostas de intervenção em educação alimentar e nutricional com adolescentes dentro das escolas, sendo várias as possibilidades e as estratégias para a abordagem da questão. Recursos como jogos, vídeos, cartilhas, cozinha experimental vem sendo utilizados como alternativa às aulas teóricas, com a finalidade de alcançar os objetivos propostos pela educação alimentar, uma forma diferente para ensinar sobre educação alimentar e nutricional na escola, possibilitando uma participação mais efetiva do estudante na construção de um conhecimento sobre a temática (ZANCUL, OLIVEIRA, 2007).

O presente estudo teve como objetivo orientar nutricionalmente adolescentes estudantes do Colégio de Aplicação Unigranrio (CAP UNIGRANRIO) do município de Duque de Caxias quanto aos transtornos alimentares e as dietas “da moda”.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Trata-se de um estudo descritivo do tipo pesquisa-ação. Foram avaliados 50 (cinquenta) adolescentes, de ambos os gêneros, na faixa etária de 13 a 15 anos, que estavam devidamente matriculados no Colégio de Aplicação Unigranrio (CAP UNIGRANRIO) no município de Duque de Caxias.

O trabalho foi dividido em três etapas: elaboração de questionário para coleta de dados, tabulação dos dados e determinação do tema das atividades educativas e orientação nutricional com adolescentes. O mesmo aconteceu no período de fevereiro a junho de 2013.

De acordo com a Resolução nº. 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, este Projeto de Pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade do Grande Rio e aprovado sob o protocolo CAAE: 0010.0.317.000-10 e posteriormente foi dado início a pesquisa.

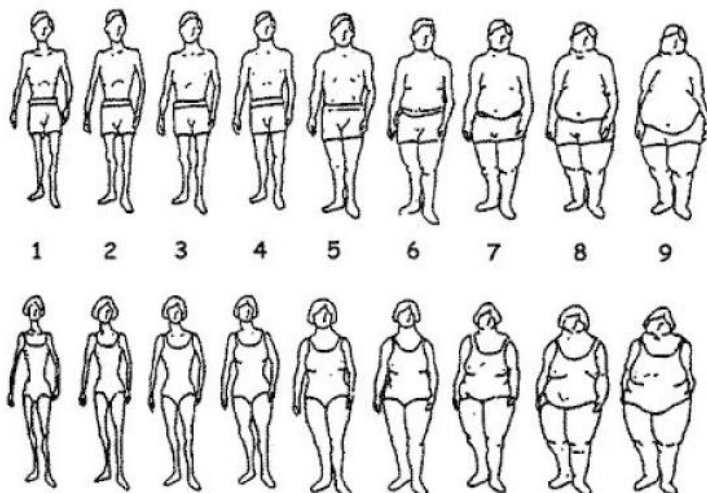
## **APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO PARA COLETA DOS DADOS**

A coleta de dados foi obtida em dois momentos e através de dois questionários distintos que abordaram a identificação da prevalência de transtornos alimentares nos adolescentes estudados bem como a adesão dos mesmos a dietas “da moda”.

O questionário utilizado para a identificação da prevalência de transtornos alimentares foi o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), em sua versão para o português validado por Di Pietro e Silveira (2009). Este mede o grau de preocupação com a forma do corpo, a autodepreciação devida à aparência física e à sensação de estar gorda. O mesmo distingue dois aspectos específicos da imagem corporal: a exatidão da estimativa do tamanho corporal e os sentimentos em relação ao corpo (insatisfação ou desvalorização da forma física). O instrumento consta de 34 itens, com seis opções de respostas: 1) nunca, 2) raramente, 3) às vezes, 4) frequentemente, 5) muito frequente, 6) sempre. De acordo com a resposta marcada, o valor do número correspondente à opção feita é computado como ponto para a questão (por exemplo: *nunca* vale um ponto). O total de pontos obtidos no instrumento é somado e o valor é computado para cada avaliado. A classificação dos resultados é feita pelo total de pontos obtidos e reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal. Obtendo resultado menor ou igual a 80 pontos, é constatado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da imagem corporal. Resultado entre 81 e 110 pontos é classificado como leve distorção da imagem corporal; entre 111 e 140 é classificado como moderada distorção da imagem corporal; e acima de 140 pontos a classificação é de presença de grave distorção da imagem corporal.

Além deste questionário, os indivíduos receberam uma tabela intitulada como o Conjunto de Silhuetas de Stunkard (Figura 1) contendo 9 figuras, de homens e mulheres, da figura mais magra até a mais obesa, devendo assim, o pesquisado, indicar como se observa atualmente e como gostaria de se ser. Para a avaliação da satisfação corporal subtraiu-se da aparência corporal real a aparência corporal ideal, podendo esse número variar de -8 até +8.

Caso essa variação fosse igual a zero, o indivíduo era classificado como satisfeito com sua aparência e se diferente de zero classificava-se como insatisfeito. Caso a diferença fosse positiva considerava-se uma insatisfação pelo excesso de peso e, quando negativa, uma insatisfação pela magreza (STUNKARD; SORENSEN; SCHULSINGER, 1983).



**Figura 1 - Conjunto de Silhuetas de Stunkard**

Fonte: STUNKARD; SORENSEN; SCHULSINGER, 1983.

Já a adesão as dietas “da moda” foi feita a partir de um questionário elaborado pelas pesquisadoras deste estudo, tendo como características ser autoaplicável e ser composto de 6 questões objetivas e 6 questões abertas. Este buscou identificar a frequência do uso de dietas “da moda”, suas fontes de orientação, bem como a percepção de alterações físicas em pele, cabelo, unha, etc., durante o seguimento de tais dietas.

Com base no peso e estatura informados pelos adolescentes foi calculado o índice de massa corporal (IMC), de acordo com a fórmula de *Quetelet*, ( $IMC = \text{peso corporal em quilogramas dividido pela altura em metros ao quadrado}$ ) e categorizado, segundo a OMS como: eutrófico  $<$  percentil 85°; sobrepeso  $\geq$  percentil 85° e  $<$  percentil 95°; obesidade  $\geq$  percentil 95°. Os indivíduos foram classificados utilizando-se as tabelas de referência consoante o sexo e a faixa etária (APETITO *et al.*, 2010).

## **TABULAÇÃO DOS DADOS E DETERMINAÇÃO DO TEMA DAS ATIVIDADES EDUCATIVAS**

Após a aplicação do questionário, o mesmo foi tabulado e revelou a prevalência de distúrbios de imagem, bem como a adesão dos mesmos as dietas “da moda”. Para a análise estatística os dados foram tabulados com o auxílio do programa de Excel e os resultados apresentados na forma de tabelas e gráficos. Após a interpretação dos mesmos foram

determinados os temas da atividade educativa direcionada àquele público alvo específico de forma a atender suas necessidades e expectativas.

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES

Como estratégia educativa foi realizada palestra e aplicação de jogo de perguntas e respostas com o tema “alimentação saudável na adolescência”.

Foi convidada a participar da pesquisa, após a autorização do responsável pela unidade de ensino, uma população de adolescentes com idade entre 13 a 17 anos, onde seus responsáveis tiveram que assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) permitindo a participação do menor na pesquisa e na atividade educativa. Os critérios de exclusão foram: não assinatura do TCLE pelos pais ou responsável; o adolescente que se recusou a participar da pesquisa; a ausência no dia da coleta de dados e a não entrega do questionário.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### QUESTIONÁRIO SOBRE ADESÃO ÀS DIETAS “DA MODA”

Tabela 1- Média de IMC e idade dos participantes

Variável	Média	
	Feminino (n= 17)	Masculino (n= 15)
Idade (anos)	15,29	15,18
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	20,56	20,59

Responderam ao questionário 32 estudantes matriculados no ensino fundamental e médio, sendo 53,12% deles do sexo feminino. A média de idade dos adolescentes foi de 15,8 ± 1,2 anos. Quanto ao IMC, a média geral foi de 20,58 ± 3,80 kg/m<sup>2</sup> (Tabela 1) mostrando que a maioria dos participantes encontrava-se em eutrofia (Gráfico 1). Estas medidas antropométricas apresentaram valores menores nas adolescentes do sexo feminino em relação ao masculino. Observa-se discrepância entre o corpo real e o ideal num estudo realizado por Braga; Molina; Cade (2007), o qual verificou a expectativa de adolescentes em relação a mudanças no perfil nutricional indicando que 84% dos adolescentes avaliados com idade entre 14 e 17 anos demonstravam insatisfação com o corpo, seja por estarem com o peso abaixo ou acima de suas expectativas, mas apenas 14% destes apresentavam IMC de sobrepeso ou obesidade, o que reforça o ideal preconizado pela sociedade. No presente estudo

não foi encontrada a diferença significativa nestes dados entre as séries de ensino avaliadas. A ocorrência de alteração nos padrões alimentares em pessoas com IMC saudável é fato preocupante. Diversos trabalhos associam este fato com a autoimagem corporal distorcida observando maior envolvimento em controle alimentar por aqueles com uma percepção corporal diferente da idealizada (TORAL *et al.*, 2006; ALVES *et al.*, 2008).

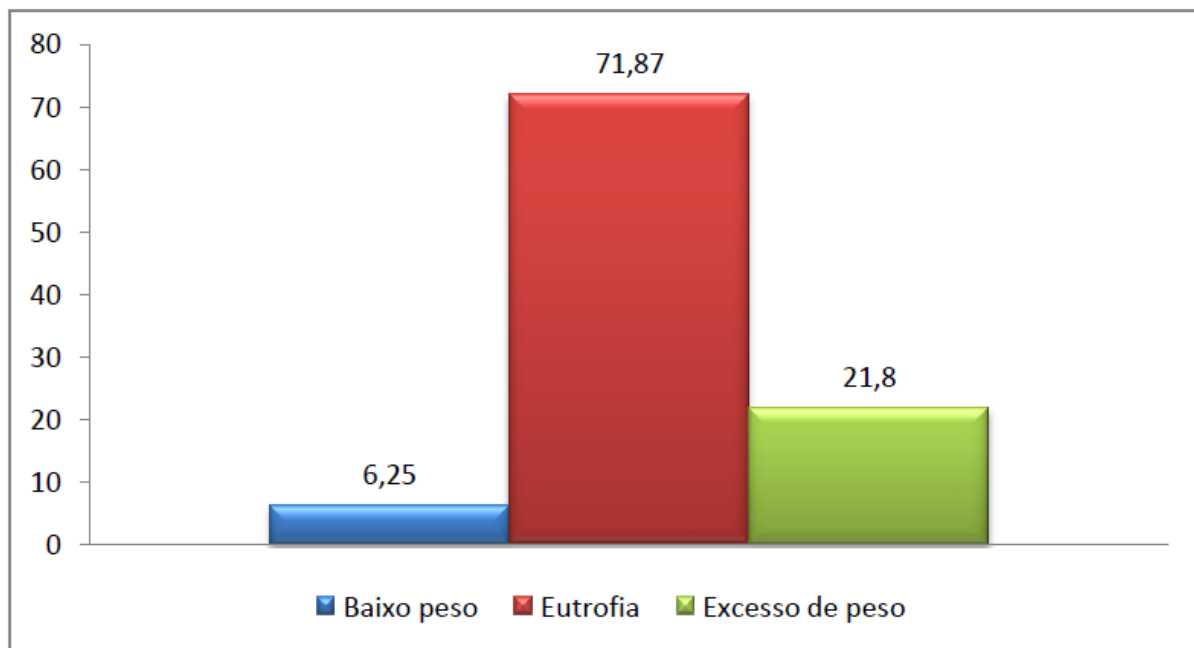


Gráfico 1 - Classificação segundo IMC dos participantes.

Quando questionados sobre a realização de dieta para emagrecimento, 50% dos adolescentes afirmaram já ter realizado em algum momento. Segundo Apetito e colaboradores (2010) nos mais diversos grupos, a ingestão alimentar sofre influência relevante pela percepção do próprio corpo e, desta forma, a prática de dietas de emagrecimento parece ser reflexo da importância exacerbada dada à imagem corporal na vida em sociedade. Na literatura há consenso sobre a importância destas variáveis no desenvolvimento dos transtornos alimentares.

Em relação aos tipos de dietas “da moda” que foram realizadas pelos participantes da pesquisa (Gráfico 2), a dieta da proteína foi a mais frequente entre os entrevistados, seguida da dieta pobre em gordura. Entretanto, é relevante destacar que Morelli e Burini (2006), relataram que estudos mostram que ofertas de dietas habituais restritas em 500 Kcal/dia durante 7-16 semanas, provocam, paralelamente a perda de peso, uma redução da massa magra e de água de 11-32% do peso perdido. Sabendo que Klack e Carvalho (2008) verificaram que perda de peso por dietas muito restritivas são inadequadas do ponto de vista científico, por promoverem menor perda de tecido adiposo e maior perda de águas e



eletrólitos, a intervenção que considera perda de peso em curto período de tempo é considerada inadequada e insuficiente, pois pode não atingir o sucesso na manutenção do peso, afirmando o resultado dessa pesquisa.

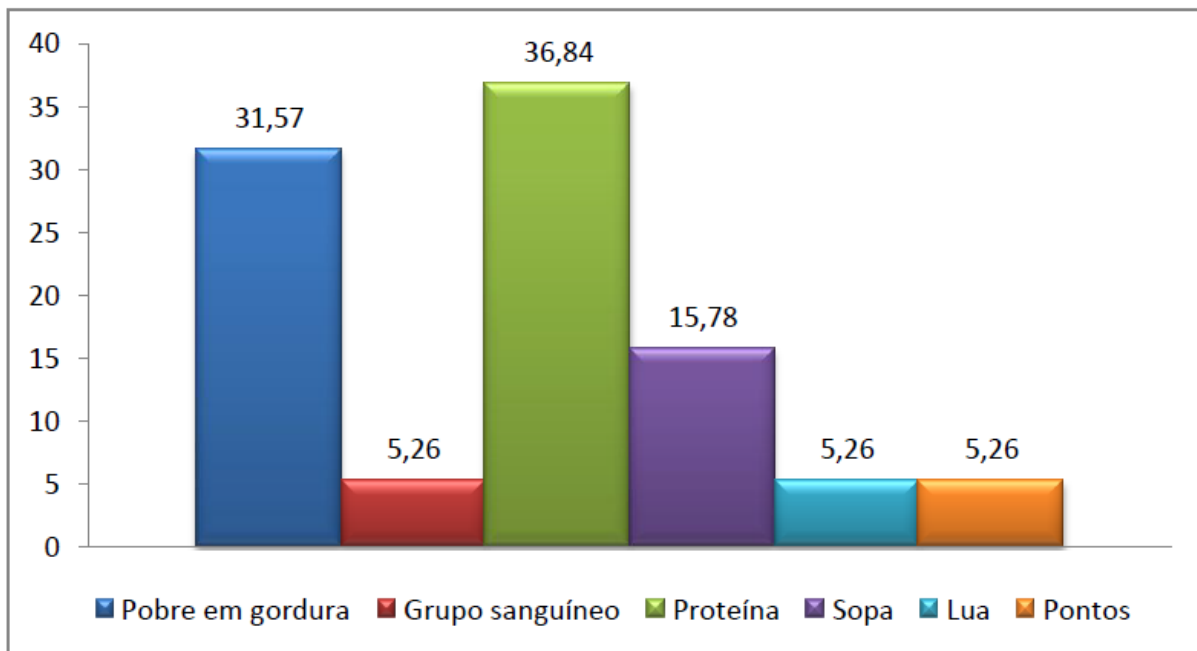


Gráfico 2 - Adesão dos participantes aos tipos de dietas divulgadas sem validade científica.

Neste estudo, 62,5% dos respondentes informaram realizar com frequência dietas com objetivo de perder peso, 6,25% para o ganho peso e 31,25% para o ganho de massa muscular, sendo o objetivo proposto inicialmente atingido por 75%, todavia informaram não conseguir a manutenção do peso alcançado, onde a média de “sucesso” foi de 2,2 meses e independentemente do tipo de dieta adotada, o prognostico de manutenção da perda de peso é ruim. Carvalho (2008) explica que pesquisas com animais demonstraram que o organismo adapta seu gasto calórico, e regula o apetite de acordo com os alguns princípios: quando o peso cai abaixo do normal, pressões biológicas entram em ação para restaurar o peso perdido, a fome aumenta e o dispêndio de energia diminui. Quando o peso aumenta, a fome diminui e o dispêndio de energia aumenta. Assim como nos animais, nosso organismo regula o peso da mesma forma, ou seja, controle do consumo de alimentos e dispêndio de energia. Muitas pessoas têm dificuldades para baixar de peso, ou para manter um peso menor que o habitual, devido à tendência que o organismo tem em manter o peso fixo.

Quanto à fonte de orientações para as dietas praticadas por estes adolescentes, a autoprescrição e o atendimento ao nutricionista tiveram maior prevalência 56,25% e 31,25%, respectivamente (Gráfico 3). Isso explica-se pelo fato dos adolescentes terem livre acesso ao



conteúdo da internet, o qual é um dos maiores veículos de divulgação, sendo o mesmo sem censura e validade científica, levando a uma demanda maior do uso de tais dietas. Entretanto é importante ressaltar que segundo a lei 8.234 de 17 de Setembro de 1.991, é atividade privativa dos nutricionistas a assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas e privadas e em consultório de nutrição e dietética e assistência dietoterápica hospitalar, ambulatorial, prescrevendo, planejando, analisando, supervisionando e avaliando dietas (BRASIL, 1991).

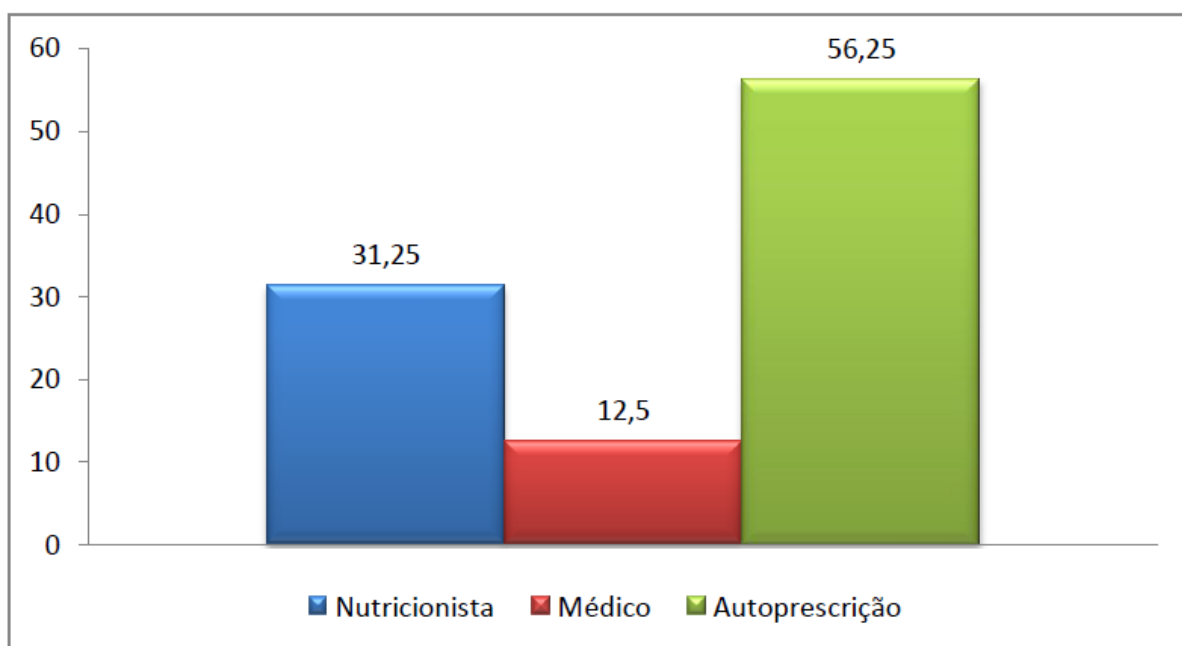
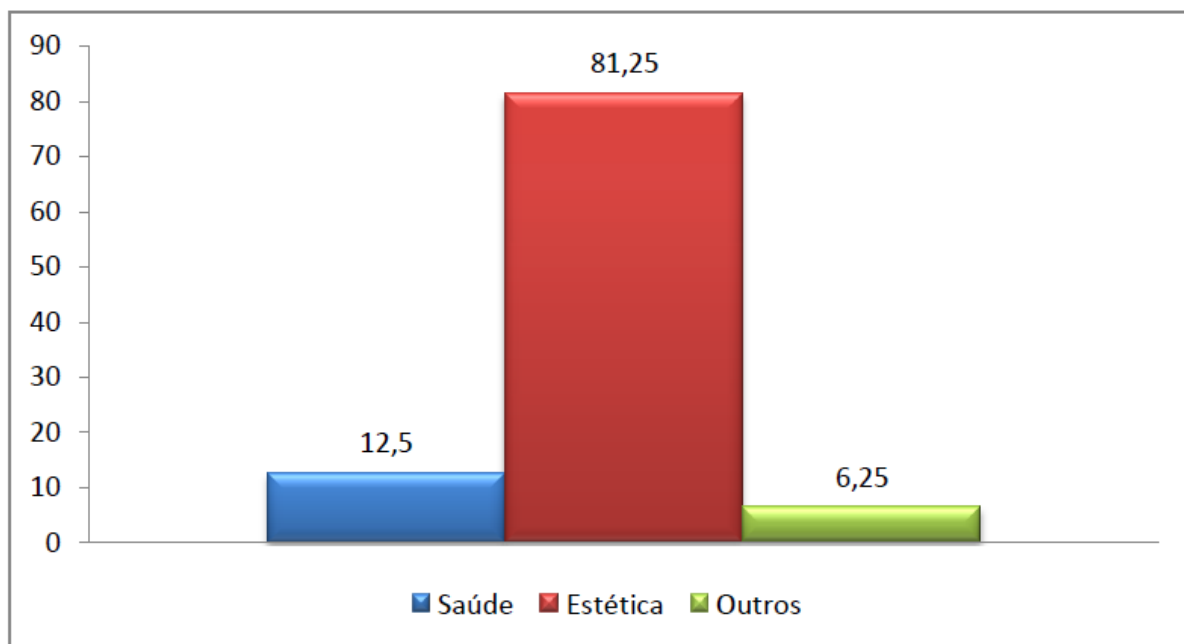


Gráfico 3 - Fonte de orientações para as dietas praticadas.

Ao serem questionados sobre a finalidade da dieta, 81,25% dos adolescentes aderiram para fins estéticos e 12,5% foram motivados por questões de saúde e 6,25%, ou seja, 1 (um) adolescente respondeu que foi para o acompanhamento do jiu-jitsu (Gráfico 4). A preocupação com o corpo, no que se refere à estética, é popularizada e banalizada através dos meios de comunicação. A globalização também traz modelos de outros países e regiões, que muitas vezes não condizem com as características morfológicas de determinada etnia e grupo de adolescentes. Além disso, a imagem corporal exerce influência na autoestima dos adolescentes, sendo que eles colocam mais importância em sua aparência que os adultos. Estas observações demonstram que a aparência é um aspecto altamente saliente na formação da identidade dos adolescentes (BRAGA; MOLINA; CADE, 2007).



**Gráfico 4 - Fatores que influenciaram na adesão à dieta.**

Os sintomas frequentemente indicados como de ocorrência comum foram dor de cabeça (27,77%), tontura (22,22%), fraqueza (22,22%), porém 62,5% não apresentaram nenhum tipo de sintomas (Gráfico 5). Além disso, várias complicações médicas podem surgir em decorrência da desnutrição e dos comportamentos purgativos, tais como anemia, alterações endócrinas, osteoporose e alterações hidroeletrólíticas (especialmente hipocalemia, que pode levar a arritmia cardíaca e morte súbita). A associação dos transtornos alimentares com outros quadros psiquiátricos é bastante frequente, especialmente com transtornos do humor, transtornos de ansiedade e/ou transtorno de personalidade, mesclando os seus sintomas com os da condição básica e complicando a evolução clínica (APPOLINARIO; CLAUDINO, 2000).

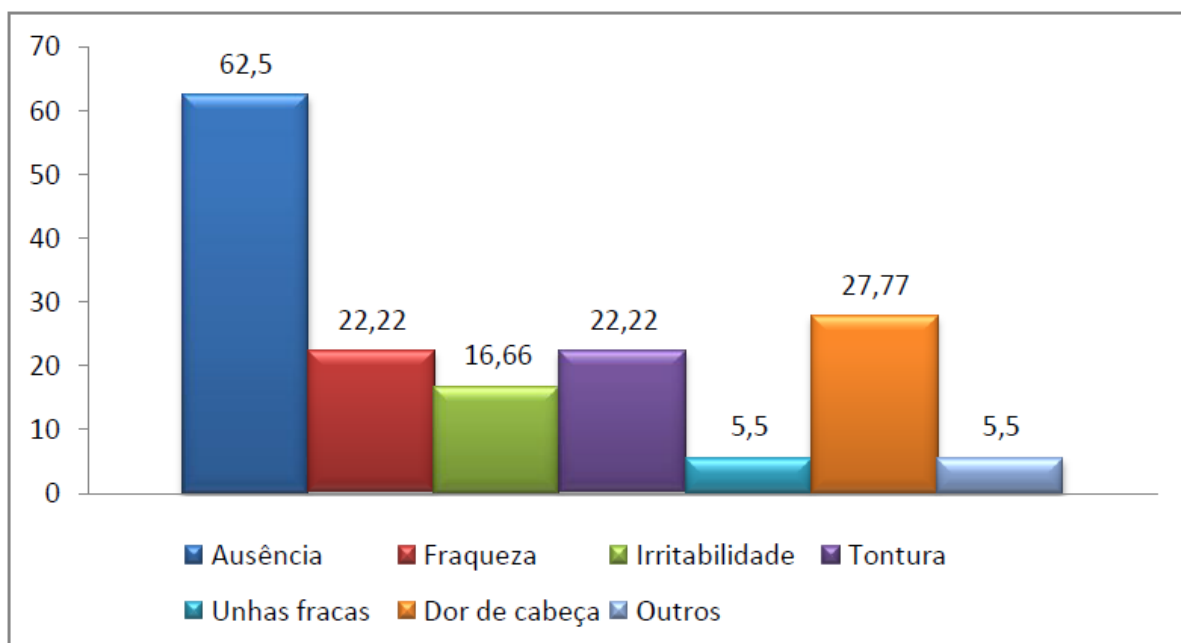


Gráfico 5 - Sintomas frequentemente encontrados pelos praticantes de dietas.

### “BODY SHAPE QUESTIONNAIRE”

Tabela 2 - Classificação dos participantes segundo escores BSQ

BSQ	n	%
Ausência	19	59,37
Leve	8	25,00
Moderada	2	6,25
Grave	3	9,37

A análise do instrumento utilizado mostrou que a média de pontos do BSQ entre os estudantes foi 78,90 ( $\pm$  40,90), sendo o escore mínimo 35, e o máximo, 207, sendo 59,37% apresentou ausência de distorção e 9,37%, distorção grave (Tabela 2). Comparando os resultados com os achados por Oliveira e colaboradores (2003), em estudo entre atletas realizado no Rio de Janeiro, a pontuação média no BSQ dos estudantes, foi 77,80 ( $\pm$  28,70), ligeiramente mais baixa que a encontrada no presente estudo. A autopercepção da imagem corporal e, principalmente, a imagem corporal idealizada pelos respondentes deste estudo ajustam-se ao padrão preconizado pelo contexto sociocultural em que vivemos, no qual sobressaem o que certos autores denominam lipofobia e império da magreza.

### CONJUNTO DE SILHUETAS DE STUNKARD

Avaliando o Conjunto de Silhuetas de Stunkard (Gráfico 6), as meninas (15,62%) apresentaram maior satisfação corporal que os meninos (3,12%). Quanto a insatisfação foi preconizado em deseja aumentar e deseja reduzir o tamanho da silhueta corporal (Gráfico 7), diferenças entre os sexos foram verificadas: enquanto os meninos desejavam diminuir o tamanho da silhueta corporal (38,46%), as meninas desejavam aumentar (30,76%). Em geral, os homens estão mais satisfeitos com seus corpos e os percebem com menos distorção (MELIN; ARAUJO, 2002). Investigações demonstram que quando há insatisfação com a imagem corporal entre os rapazes, se manifesta com intuito de maior ganho de massa muscular. Normalmente, estes indivíduos praticam atividade física excessiva, o que pode levar a prejuízos em seu convívio social, o que difere dos dados deste estudo. Para aqueles que a aparência física representa valor de medida pessoal, dietas milagrosas e promessas de grandes transformações na forma do corpo podem representar campo fértil para o surgimento de transtornos alimentares (APETITO *et al.*, 2010).

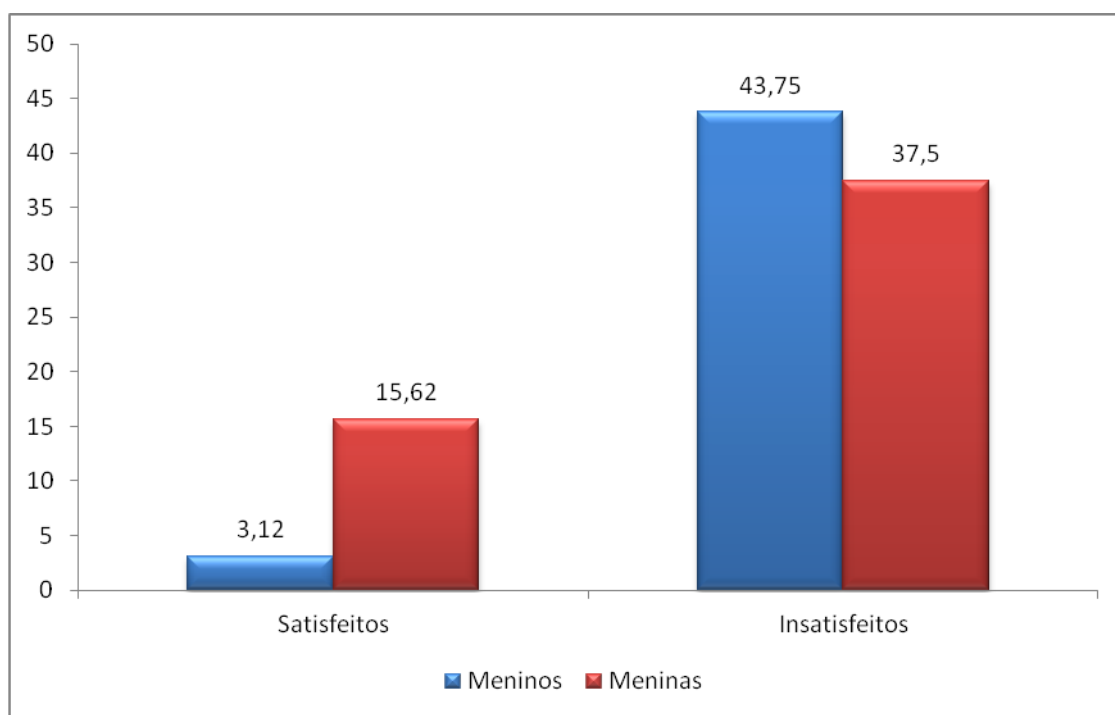


Gráfico 6 - Distribuição dos adolescentes de acordo com a satisfação com a imagem corporal e sexo.

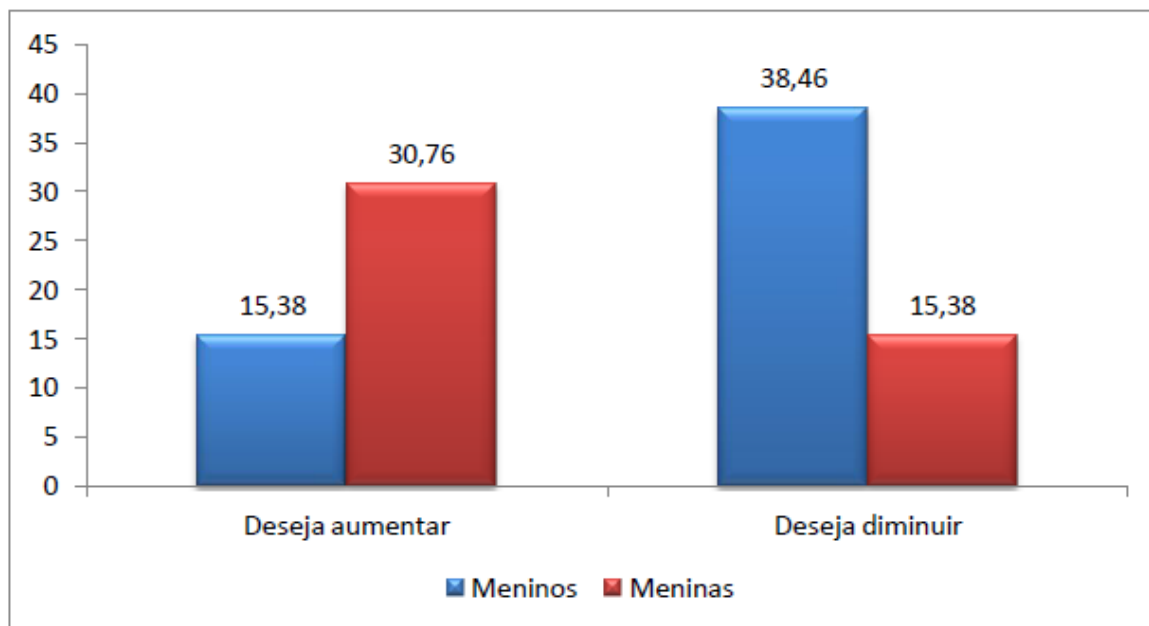


Gráfico 7 - Distribuição dos adolescentes de acordo com a insatisfação com a imagem corporal e sexo.

## PRÁTICA EDUCATIVA

As práticas educativas deverão fazer parte do cotidiano do Nutricionista principalmente no ambiente escolar. Segundo Gonçalves e colaboradores (2009), onde quer que o nutricionista atue, este deverá ser sempre um educador, suas ações deverão ser como agente de mudança num processo que ocorre, no mínimo entre duas pessoas: educando e educador. Ser um educador significa criar possibilidades para mudar conhecimentos, atitudes e ações em todas as situações que se fizerem necessárias.

Devido ao baixo índice de transtornos alimentares identificados no grupo estudado, o tema da palestra e do jogo educativo desenvolvido com os estudantes foi com o tema “Alimentação Saudável na Adolescência”. Os alunos participaram ativamente das estratégias educativas e se mostraram muito interessados pelo tema (Figura 2).



**Figura 2 - Realização da prática educativa.**

## **CONCLUSÃO**

No presente foi observado que a adesão às dietas “da moda” confirmada por metade dos participantes. A maioria desses não apresentou distorção corpórea e quando apresentaram eram de grau leve. Sabendo que a maior adesão às dietas foi pelos participantes do sexo masculino, instigando futuros trabalhos que permitam tal compreensão.

A escola e a preferência por alimentos “não saudáveis” são os fatores interferiram na prática de uma alimentação saudável. Mediante isso, a palestra educativa foi de extrema importância para a orientação de uma alimentação saudável e de caráter informativo sobre transtornos alimentares e adesão à prática de dietas “da moda”.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, E. *et al.* Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 503-512, mar 2008.
- APETITO, L. *et al.* Prática de dietas de emagrecimento por escolares adolescentes. **J Health Sci Inst.**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 329-333, out/dez 2010.
- APPOLINÁRIO, J.C.; CLAUDINO, A. M. Transtornos Alimentares. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 7-12, dez 2000.
- BRAGA, P. D.; MOLINA, M. C. B.; CADE, N. V. Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 5, p. 1221-1228, set/out 2007.
- BRASIL. Lei Federal nº 8234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. Diário Oficial, Brasília, v. 129, n. 181, 1991.
- BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**, Rio Grande do Sul, v. 9, n. 3, p. 430-440, jul/set 2010.
- CAMPAGNA, V. N.; SOUZA, A. S. L. Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 56, n. 124, p. 9-35, jun. 2007.
- CARVALHO, R. J. M. A moda das dietas e suas repercussões no comportamento alimentar das mulheres. **Pleidade**, Foz do Iguaçu, v. 2, n. 2, p. 59-74, jul./dez 2008.
- DI PIETRO, M; SILVEIRA, D. X. Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala *Body Shape Questionnaire* em uma população de estudantes universitários. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 21-24, mar 2009.
- FERREIRA, T. H. S.; FARIAS, M. A.; SILVARES, E. F. M. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 227-234, abr/jun 2010.
- GONÇALVES, V. S. S. *et al.* Estratégia de intervenção na prática de educação nutricional de professores da educação infantil. **Rev. Simbio-Logias**, São Paulo, v. 2, n.1, mai 2009.
- KLACK, K.; CARVALHO, J. F. A importância da intervenção nutricional na redução do peso corpóreo em pacientes com Síndrome do Anticorpo Antifosfolípide. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 134-40, mai/jun 2008.
- MELIN, P.; ARAÚJO, A. M. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 24, suppl. 3, p. 73-76, dez 2002.



MORELLI M. Y. G; BURINI, R. C. Consequências metabólicas do uso prolongado do jejum ou de dietas hipocalóricas para redução de peso. **Nutr. em Pauta**, São Paulo, v. 8, n. 78, p. 30-36, mai/jun 2006.

OLIVEIRA, F. P. *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 9, n. 6, p. 348-369, nov/dez 2003.

STUNKARD, A. J.; SORENSEN, T.; SCHULSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. **Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis** v. 60, p. 115-120, 1983.

TORAL N, *et al.* Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Rev Nutr.**, Campinas, v. 19, n. 3, p. 331-340, mai/jun 2006.

ZANCUL, M. S.; OLIVEIRA, J. E. D. Considerações sobre ações atuais de educação alimentar e nutricional para adolescentes. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 18, n. 2, p. 223-227, jan/mar 2007.